

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE HOPPING*
DAN LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMPS* TERHADAP
PRESTASI LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS IX-A SMP
BUDI UTOMO PRAMBON SIDOARJO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Oleh :

FIRMAN DWI ANTORO

185900080

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE HOPPING*
DAN LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMPS* TERHADAP
PRESTASI LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS IX-A SMP
BUDI UTOMO PRAMBON SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani**

FIRMAN DWI ANTORO

NIM : 185900080

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

Firman Dwi Antoro

NIM

185900080

Judul Skripsi

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC HURDLE HOPPING DAN LATIHAN PLYOMETRIC DEPTH JUMPS TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS IX-A SMP BUDI UTOMO PRAMBON SIDOARJO

Surabaya, 19 Januari 2022

Pembimbing



Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN 0723035701



PENGESAHAN

Nama Firman Dwi Antoro
NIM 185900080
Program Studi Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Pada Hari Rabu, 19 januari 2022.

Panitia Ujian Skripsi :

1. Dr. H. Harwanto, M.Pd.

Ketua

2. Dr. Sumardi, M.Kes

Anggota

3. Gatot marsigal utomo, S.Pd.,M.Pd. Anggota

Mengesahkan

Dekan FPP

UNIVERSITAS ADI BUANA SURABAYA



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

NIDN 0009026702

EDAGOGI BANGKOK

UNIVERSITAS PGRI SURABAYA

PRODI PENDIDIKAN JASMANI

Ketua Program Studi,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN 0724097301



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Ibu III-H37 Telp. (031) 5051127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fppg.unipa.ac.id>

LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa

: FIRMAN DWI ANTORO

NIM

: 1859000080

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Tanggal Ujian

: 19/01/2022

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Plyometric Hurdle Hopping Dan Pelatihan Plyometric Depth Jumps Dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IX-A Smk Budi Utomo Prambon Sidoarjo.

Nama Pengaji II

No	Materi Revisi
1.	Judul disesuaikan .
2.	Rumus Maximal disesuaikan .
3.	Tujuan disesuaikan .
4.	Variabel
5.	Manfaat .
6.	Hipotesis disesuaikan Rule .
7.	Analisis Data Terdapat Edelstite SPSS atau Manual .
8.	Pembuktian disesuaikan Rumus Maximal .
9.	Daftar Pustaka : judul & catatan kurang .

Dosen Pengaji II,

Dr. Herawanto .

Revisi Maksimal 2 minggu dari tanggal pelaksanaan ujian

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Firman Dwi Antoro

Nim : 185900080

Program studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 19 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Firman Dwi Antoro
NIM 185900080

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTO

“

**TIDAK AKAN SELESAI KALAU HANYA DI FIKIRKAN DAN
DI RENCANAKAN TANPA ADANYA TINDAKAN”**

**SEDIKIT USAHAMU AKAN BERARTI BANYAK BAGI
SEKELILINGMU”**

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Kampusku universitas pgri adibuana Surabaya.
2. Bapak suntoro, ibu ponimah, adikku wahyuti, dan seluruh keluarga besarku (nenek, pakdhe, kakak sepupu, adik sepupu,) tercinta yang selalu mendoakanku setiap hari dengan tulus dan ikhlas dan memberi semangat untuk menyelesaikannya.
3. Guruku bapak sudi rahmad S.Pd. yang sudah memberikan arahan kepada saya, sahabat saya fanani syaifuddin, febrian surya, didit setiyawan yang sudah membantu dan teruntuk risfatul qoiriyah yang selalu mengingatkanku, mengomeliku, memberiku semangat, motivasi, memberi dukungan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran kalian Semua sangat berharga bagi saya.
4. Teman-temanku prodi penjas 2018 kelas c terima kasih juga yang selama 4 tahun ini selalu menjadi teman yang baik untuk saya.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmad Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Merupakan Rangkaian Kegiatan Yang Harus Dilakukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Dalam Program Studi Pendidikan Jasmani. Penulis Menyampaikan Rasa Terimakasih Kepada Semua Pihak Yang Telah Membantu Menyusun Skripsi Ini Antara Lain.

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogik Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang Memberi Persetujuan Pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. Sumardi, M.Kes. Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi serta Bapak Dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang Telah Memberikan Bekal Ilmu Pengetahuan.
5. Ibu Dra. Indyah Kartini. Kepala SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo
6. Bapak Sudi Rahmad Santoso S.Pd., Dan Siswa Kelas IX-A SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo Orang Tua Tercinta Ayah, Ibu, Adikku, Yang Telah Memberikan Doa Dan Dukungan Serta Motivasi Yang Begitu Besar.

Semoga Segala Bantuan Yang Telah Diberikan Oleh Semua Pihak Diatas Menjadi Amalan Yang Bermanfaat Dan Mendapatkan Balasan Dari Allah Swt. Sehingga Tugas Akhir Skripsi Ini Menjadi Informasi Yang Bermanfaat Bagi Pembaca Atau Pihak Yang Membutuhkan.

Surabaya, 19 Januari 2022

Penulis



(Firman Dwi Antoro)
NIM 185900080

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Halaman persembahan.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Pembatasan masalah	3
C. Rumusan masalah	4
D. Tujuan penelitian	4
E. Variable penelitian	5
F. Manfaat penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Lompat Jauh	6
2. Pengertian latihan	15
3. Hakikat <i>Plyometric</i>	16

4. Pengertian <i>Plyometric</i>	16
5. <i>Hurdle Hopping</i> (Loncat Gawang)	23
6. <i>Depth Jumps</i> (Loncatan Dalam)	25
B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Populasi Dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	32
C. Metode Pengumpulan Data	33
D. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok <i>Hurdle Hoping</i>	37
Tabel 4.2. Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok <i>Depth Jumps</i>	37
Tabel 4.3. Hasil Data <i>Postest</i> Kelompok <i>Hurdle Hoping</i>	38
Tabel 4.4. Hasil Data <i>Postest</i> Kelompok <i>Depth Jumps</i>	38
Tabel 4.5 Descriptive Statistics	39
Tabel 4.6 Tests of Normality.....	40
Tabel 4.7 Test Statistic.....	40
Tabel 4.8 Paired Samples Test	41
Tabel 4.9 Penghitungan Uji t.....	42
Tabel 4.10 Hasil analisis uji t statistik terhadap hasil melakukan lompat jauh.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Lompat Jauh	11
Gambar 2.2 periodesasi pelatihan	22
Gambar 2.3 <i>Hurdle Hopping</i> (Loncat Gawang)	25
Gambar 2.4 <i>Depth Jumps</i> (Loncatan Dalam)	26
Gambar 2.1 Kerangka konseptual	29
Gambar 3.1 <i>Two group pretest, postest design</i>	32
Gambar 3.2 <i>Ordinal Pairing</i>	33
Gambar 3.3 Lompat Jauh	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian	48
Lampiran 2 Surat keterangan sekolah.....	49
Lampiran 3 Pelaksanaan lompat jauh	50
Lampiran 4 program pelatihan	56
Lampiran 5 matrik penelitian	5

